料 理 集

左・右・中央ヒーターの調理例

スパゲティ（ミートソース）…… 51
ポークカレー…… 51
あさりごはん…… 52
ピースごはん…… 52
茶わんむし…… 53
シュウマイ…… 53
空芯菜とにんにくの炒めもの…… 54
五目チャーハン…… 54
ビーフステーキ…… 55
オムレツ…… 55

揚げもの調理例

天ぷら…… 56
鶏の唐揚げ…… 56
とんかつ…… 57
揚げもののコツ…… 57

オーブン 自動調理例

さんまの塩焼き…… 58
塩鮭…… 58
焼きとり…… 58
ぶりのつけ焼き…… 58
鶏のハーブ焼き…… 59
手作りかんたんピザ…… 59

オーブン 手動調理例

ブラウニー（チョコ菓子）…… 60
フライ温め…… 60
焼きプリン…… 60
野菜のグラタン…… 60
焼きおにぎり…… 60
アップルパイ…… 61
パエリア…… 61
鮭のホイル焼き…… 62
焼きりんご…… 62
さんまのみりん干し…… 62
いかのみそ漬け焼き…… 62
ひものいろいろ…… 62

オムレツ
→P.55

鶏の唐揚げ
→P.56

鮭のホイル焼き
→P.62

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）

食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	12	180
食塩	6	18	240	片栗粉・砂糖（上白糖）	3	9	130
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3	9	110	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。　（1mL＝1cc）

〈お願い〉この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。
鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

左・右・中央ヒーターの調理例

お知らせ　火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。

ゆでる

スパゲティ（ミートソース）

材料（2人分）

- スパゲティ …… 200g
- 塩 …… 大さじ 2
- 牛ひき肉 …… 150g
- トマトソース …… $\frac{1}{2}$缶（約150g）
- オリーブ油 …… 大さじ 1弱
- にんにく（薄切り） …… 1片
- Ⓐ 赤ワインまたはスープ …… 大さじ 2
- Ⓐ 塩 …… 小さじ $\frac{1}{4}$
- Ⓐ 砂糖 …… 小さじ $\frac{1}{4}$
- Ⓐ こしょう …… 少々
- パセリ …… 少々

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、オリーブ油を入れてから火力を『中火』にする。
②①ににんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、煮立ったら『弱火』〜『中火』にして8〜10分煮つめる。
③大きめの鍋にたっぷりの水（3〜4L）を、『強火』〜『ハイパワー』で沸とうさせ、塩（水量に対して1%が目安）を加える。
④スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように『弱火』〜『中火』でゆでる。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
⑤ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。

☆スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。
☆たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
☆トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
☆火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

ゆでる　メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
めん類（うどん、そば、そうめん）	『ハイパワー』	『中火』…めんを入れてゆでる　2〜10分（めんにより調節）
葉　菜	『ハイパワー』	『強火』…茎から入れる　2〜3分
ゆで豚（400g）	『ハイパワー』	『弱火』　30〜40分
根　菜	『強火』（材料は水から入れる）	『中火』…やわらかくなるまでゆでる

煮　る

ポークカレー

材料（4人分）

- 豚肉（2cm角切り） …… 250g
- 塩、こしょう …… 各少々
- にんじん（乱切り） …… 中1本
- 玉ねぎ（くし形切り） …… 中2個
- じゃがいも（乱切り） …… 中2個
- カレールー …… 1箱（約120g）
- 水 …… 600〜800mL
- サラダ油 …… 大さじ 2

作りかた

①豚肉は、塩、こしょうをする。
②鍋をヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてから『中火』にする。
③②に豚肉を入れて炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
④水を加えて『強火』にし、沸とうしたら『弱火』にして20〜30分煮込む。
⑤カレールーを加えてかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら『弱火』で10〜15分煮込む。

☆じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにするとよいでしょう。
☆肉や野菜を炒めるときに、焦げつかないように『中火』〜『弱火』に調節してください。
☆水は少なめの分量から加熱を始めて、途中でとろみ具合を見ながら加えてください。
☆炒めるときに、フライパンを使うとラクに炒められます。

煮　る　メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
煮　魚	『強　火』	『弱火』…魚を入れて煮る　10〜15分
肉じゃが、おでん、ポトフ	『強　火』	『弱火』〜『中火』　30〜90分
煮　豆	『強　火』	『とろ火』〜『弱火』　2〜5時間

●長時間の煮込みには、調理タイマーが便利です。
※「切り忘れ防止自動停止機能」が働いて途中で切れることがあります。→P.15
●ひと煮立ちしたら中央ヒーターに移して煮込むと便利です。

左・右・中央ヒーターの調理例（つづき）

炊　く

あさりごはん

材料（4人分）

- 米……カップ2
- あさりのむき身……100g
- にんじん（せん切り）……小1/2本（約50g）
- 水……360mL
- Ⓐ しょうゆ、酒……各大さじ1 1/2
- Ⓐ 砂糖……小さじ1 1/2
- Ⓐ 塩……小さじ1/2
- 針しょうが、木の芽……各少々

作りかた

①米は洗い、ざるにあげて水気をきっておく。
②あさりのむき身は薄い塩水で洗い、水気をきっておく。
③鍋に米を入れ、水を加えて30分以上浸す。
④③にⒶの調味料を加えてかき混ぜる。
⑤④ににんじん、あさりをのせ（具は上にのせてかき混ぜない）ふたをする。
⑥ヒーターの中央にのせメニューを押し炊飯を選び、米の量（カップ数）を2に設定する。
⑦「切/スタート」キーを押し炊飯する。

蒸　す

茶わんむし

材料（4人分）

- 卵……3個（約150mL）
- だし汁……カップ2 1/2
- Ⓐ しょうゆ、塩……各小さじ1弱
- Ⓐ みりん……小さじ1
- Ⓑ 鶏肉（そぎ切り）……60g
- Ⓑ かまぼこ（薄切り）……8枚
- Ⓑ 生しいたけ（そぎ切り）……8枚
- Ⓑ ぎんなん（ゆでたもの）……8個
- 三つ葉……適量

作りかた

①卵はときほぐし、だし汁に調味料Ⓐを加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
②器に彩りよくⒷを盛り、①を静かにそそぎ入れ、ふたをする。
③大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
④器を並べてふたをし、沸とうしてきたら『弱火』にして15～20分蒸す。
⑤蒸し上がったら三つ葉をのせる。

炊　く

ピースごはん

材料（4人分）

- 米……カップ2
- 水……420mL
- グリーンピース（さやつき）……200g
- 塩……小さじ1

作りかた

①グリーンピースはさやから出して洗い、塩とともに加えて、あさりごはんの要領で加熱する。

炊き込みごはんを炊くときは

●水量…調味料の分量だけ減らす（米は水だけで浸す）
●具……米の重さの30%程度

炊く直前に、調味料を入れてかき混ぜ、具を米の上に載せる。

※自動炊飯の使いかたは ➔P.22

蒸　す

シュウマイ

1個分 約50kcal

材料（24個）

- むきえび……150g
- 豚ひき肉……150g
- 玉ねぎ……1/2個
- 片栗粉……大さじ5
- 干ししいたけ（もどしてみじん切り）……3枚
- シュウマイの皮……24枚
- グリーンピース……24個
- からしじょうゆ……適量
- Ⓐ 砂糖、しょうゆ、ごま油……各小さじ1
- Ⓐ 塩……小さじ1/2
- Ⓐ 酒……大さじ1
- Ⓐ こしょう……少々

☆作りかた④で中敷きに、丸型に切ったオーブンシート（中央に切り込みを入れる）を敷くと、取り出しがラクです。

作りかた

①えびは背わたを取り、細かくたたく。玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉（大さじ3）をまぶしておく。
②ボウルに①、豚ひき肉、しいたけを入れ、Ⓐを加えてねばりが出るまでよく混ぜ、残りの片栗粉（大さじ2）を加え、さらによくかき混ぜて24等分する。
③シュウマイの皮でそれぞれを包み、グリーンピースをのせる。
④蒸し器の中敷にサラダ油をぬり、シュウマイを間隔をあけて並べる。（無理に全部を入れないで、2回に分ける。）
⑤蒸し器の下鍋に水を5～6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
⑥沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、『中火』で10～12分蒸す。器にとり、からしじょうゆを添える。

蒸　す

メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
中華まんじゅう	『強火』	『中火』　10～15分
蒸しいも	『強火』（材料は水から入れる）	『中火』…やわらかくなるまで蒸す

左・右・中央ヒーターの調理例（つづき）

炒める

空芯菜とにんにくの炒めもの

1人分 約140kcal

（適温サイン）で予熱・調理する場合→（炒めもの）を選ぶ

材料（2人分）

- 空芯菜……150g
- サラダ油……大さじ2
- Ⓐ たかのツメ……3〜4本
- Ⓐ にんにく（薄切り）……1片
- Ⓑ 酒……大さじ1
- Ⓑ 塩、こしょう……各少々

作りかた

①空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4〜5cmの長さに切る。
②フライパンをヒーターの中央にのせ「中火」〜「強火」にする。
③サラダ油を入れて熱し、Ⓐを入れて香りを出してから、①の茎を入れて「強火」で炒め、色がかわったら①の葉を入れ手早く炒め、Ⓑで味を整える。

炒める

五目チャーハン

1人分 約580kcal

（適温サイン）で予熱・調理する場合→（ステーキ）を選ぶ

材料（2人分）

- ごはん……400g
- 焼き豚（1cmの角切り）……50g
- 生しいたけ（1cmの角切り）……2枚
- ねぎ（あらみじん切り）……½本
- グリーンピース（缶詰）……大さじ1
- むきえび……50g
- 酒……小さじ½
- 卵……1個
- 塩……少々
- サラダ油……適量
- ラード……大さじ2
- Ⓐ 塩……小さじ⅓
- Ⓐ こしょう……少々
- Ⓐ しょうゆ……大さじ½

作りかた

①むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、「中火」〜「強火」にする。
③サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
④フライパンにラード1/2量を入れ、「中火」〜「強火」で熱し、むきえびをさっと炒めて取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
⑤フライパンを「中火」で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、③・④を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を整えグリーンピースを散らす。

☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆無理に一度に作らないで、2回に分けて炒めるとラクに作れます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げつきが少なくできます。

炒める メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
焼きそば 野菜炒め	「中火」〜「強火」	「中火」〜「強火」…様子を見ながら炒める
ホワイトソース	「中火」	「中火」…小麦粉をバターで炒める 「強火」…牛乳を加えて沸とうさせる 「弱火」〜「中火」…かきまぜながらとろみを付ける

お知らせ

●フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。（フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。）
●（適温サイン）炒めもの・ステーキで予熱・調理することもできます。➔P.21

焼く

ビーフステーキ

1人分 約840kcal

（適温サイン）で予熱・調理する場合→（ステーキ）を選ぶ

材料（2人分）

- 牛ステーキ肉（1枚約180gのもの）……2枚
- 塩、こしょう……各適量
- サラダ油……適量
- にんにくのスライス……1片

作りかた

①牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩、こしょうを両面にふっておく。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、「中火」〜「強火」にする。
③フライパンが熱くなったら、サラダ油をなじませ、にんにくを入れて、色づいてきたら取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒〜1分程度）

☆焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
☆お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。

焼く

オムレツ

1人分 約230kcal

（適温サイン）で予熱・調理する場合→（ステーキ）を選ぶ

材料（1人分）

- 卵……2個
- Ⓐ 牛乳……大さじ1
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々
- サラダ油……適量
- バター……大さじ1

作りかた

①ボウルに卵を割りほぐし、Ⓐを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、「中火」で軽く熱する。
③多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、「中火」〜やや「強火」にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
④半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

〜うす焼きたまごやクレープなどを作るときは〜
☆フライパンは最初から「弱火」〜「中火」で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆卵液を入れるタイミングは卵液を箸の先につけてフライパンに落として、ジュッと固まるようになるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

焼く

メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
ハンバーグ	「中火」	「中火」…片面に焼き色をつける　「弱火」…裏返してふたをし、中まで火を通す
焼きぎょうざ	「中火」	「中火」…皮に焼き色をつける　「中火」…水を入れてふたをし、蒸し焼きにする
目玉焼き	「弱火」〜「中火」	「弱火」〜「中火」…途中、水を入れてふたをし、様子を見ながら焼く
焼きもち（フライパンで焼く）	「弱火」〜「中火」	「弱火」〜「中火」…様子を見ながら焼く